

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

โครงการวิจัย “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ อำเภอ สันทราย จังหวัดเชียงใหม่” ในปีงบประมาณ 2560 เป็นงานวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระหว่าง ผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน นักศึกษา จำนวน 35 คน และผู้วิจัย จำนวน 1 คน รวมทั้งสิ้น 56 คน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหา และความต้องการ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาและพัฒนากิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนอง แห่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อทดลองใช้และศึกษาผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่
4. เพื่อติดตามประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยในรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผู้ร่วมวิจัยประกอบด้วย ผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ อาจารย์และ นักศึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ การดำเนินวิจัยใช้การ ประชุมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ตามขั้นตอน ดังนี้

1. คัดเลือกชุมชนที่ใช้เป็นกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย
2. วางแผนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
3. ดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการในชุมชน
4. สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมใช้วิธีการและเครื่องมือ คือ การศึกษาเอกสารและ งานวิจัย การประชุมเชิงปฏิบัติการ การทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม การสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถาม การตรวจสอบความสำเร็จ การบันทึกกระบวนการและผลที่เกิดขึ้นตลอดกระบวนการ

ผลการวิจัยนำเสนอเป็น 5 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 การเสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับสภาพ ปัญหา และความต้องการ การพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

สภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ มากที่สุดคือ ด้านสติปัญญา ($\bar{x}=4.30, SD=0.47$) รองลงมาคือด้านสังคม ($\bar{x}=4.08, SD=0.37$) ด้านอารมณ์ ($\bar{x}=3.37, SD=0.44$) และด้านร่างกาย ($\bar{x}=2.88, SD=0.29$)

ในแต่ละเพศ พบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีสภาพปัญหาและความต้องการมากที่สุดคือด้านสติปัญญา ($\bar{x}=4.34, SD=0.40$) และ ($\bar{x}=4.26, SD=0.54$) ส่วนด้านร่างกายพบว่ามีน้อยที่สุดทั้งเพศชายและเพศหญิง คือ ($\bar{x}=2.29, SD=0.29$) และ ($\bar{x}=2.28, SD=0.30$)

เมื่อพิจารณาตามอายุ สภาพปัญหาและความต้องการมากที่สุด คือ ด้านสติปัญญา อายุ 60-64 ปี ($\bar{x}=4.18, SD=0.39$) อายุ 65-69 ปี ($\bar{x}=4.15, SD=0.33$) อายุ 70-74 ปี ($\bar{x}=4.58, SD=0.45$) และอายุ 80-84 ปี ($\bar{x}=4.52, SD=0.32$) ส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ 75-79 ปี มากที่สุดคือด้านสังคม ($\bar{x}=4.33, SD=0.31$) ส่วนด้านร่างกายพบว่ามีสภาพปัญหาและความต้องการน้อยที่สุดในทุกช่วงวัย คือ อายุ 60-64 ปี ($\bar{x}=2.74, SD=0.38$) อายุ 65-69 ปี ($\bar{x}=2.83, SD=0.19$) อายุ 70-74 ปี ($\bar{x}=3.00, SD=0.26$) อายุ 75-79 ปี ($\bar{x}=2.93, SD=0.58$) และอายุ 80-84 ปี ($\bar{x}=2.96, SD=0.39$)

สภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุที่พบมากที่สุดในทุกอาชีพ คือด้านสติปัญญา ข้าราชการบำนาญ ($\bar{x}=4.10, SD=0.38$) อาชีพรับจ้างทั่วไป ($\bar{x}=4.56, SD=0.32$) อาชีพทำสวนทำนา ($\bar{x}=4.42, SD=0.42$) ผู้สูงอายุที่ไม่มียานพาหนะ ($\bar{x}=4.15, SD=0.61$) ส่วนด้านร่างกายพบว่ามีสภาพปัญหาและความต้องการน้อยที่สุดในทุกอาชีพ คือ ข้าราชการบำนาญ ($\bar{x}=2.75, SD=0.44$) อาชีพรับจ้างทั่วไป ($\bar{x}=2.87, SD=0.25$) อาชีพทำสวน ทำนา ($\bar{x}=2.90, SD=0.22$) และผู้สูงอายุที่ไม่มีอาชีพ ($\bar{x}=2.95, SD=0.33$)

ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองด้านสติปัญญา คือ สนใจแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคนในชุมชน ต้องการแบ่งปันความรู้ให้กับบุคคลอื่นในชุมชน ต้องการศึกษารเรียนรู้ในเทคโนโลยีปัจจุบัน และต้องการนำความรู้ไปใช้ช่วยเหลืองานชุมชน ผู้สูงอายุกังวลว่าเมื่อตนเองหลงลืมง่ายอาจส่งผลกระทบต่อภูมิปัญญาท้องถิ่นที่อาจจะสูญหายไปเมื่อไม่มีคนรุ่นลูกหลานช่วยสืบทอด ส่วนด้านอารมณ์ สังคม และด้านร่างกายแม้ว่าร่างกายจะเริ่มเสื่อมถอยลงแต่ผู้สูงอายุเข้าใจและยอมรับได้ โดยพยายามดูแลสุขภาพของตนเอง ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ ฟังเทศน์ ฟังธรรมเพื่อการเข้าถึงธรรมะ และการทำกิจกรรมทางสังคมประเพณีวัฒนธรรม การได้พบปะพูดคุยกัน ช่วยเหลือกันในชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ตอนที่ 2 การเสนอผลการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาและพัฒนากิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

ศึกษารอบเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยเนื้อหาได้กำหนดไว้ คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ได้แก่ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกวิธีเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อได้รับการกระตุ้นสม่ำเสมอ ร่างกายเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว กล้ามเนื้อขาแข็งแรง กล้ามเนื้อมือได้หยิบ ร่ายกายสะอาด สุขภาพแข็งแรง

2. ด้านอารมณ์ ได้แก่ เพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด ผ่อนคลาย มีการแลกเปลี่ยนพูดคุยกันเพื่อสร้างอารมณ์ขัน ได้หัวเราะ อารมณ์ดี สบายใจ

3. ด้านสังคม ได้แก่ พบปะสังสรรค์ ร่วมกิจกรรมทางสังคมอย่างถูกวิธี แลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานร่วมกันช่วยเหลือกันระหว่างผู้สูงอายุที่ต่างวัย ความรัก ความสามัคคีกันในหมู่คณะ

4. ด้านสติปัญญา ได้แก่ ได้รับความรู้ใหม่ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ฝึกพูด ฝึกคิด แสดงความคิดเห็นร่วมกัน การพัฒนางานอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การใช้เทคโนโลยีร่วมสมัยก้าวทันโลก การอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยและนักศึกษาได้นำข้อมูลมาพิจารณา เพื่อจัดทำเป็นแผนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 8 กิจกรรม ดังนี้

1. ด้านร่างกาย

1.1 กิจกรรมการออกกำลังกาย

1.2 กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ

2. ด้านอารมณ์

2.1 กิจกรรมการเจริญสติด้วยการเดิน ยืนและนั่ง

2.2 กิจกรรมการสวดมนต์และนั่งสมาธิ

3. ด้านสังคม

3.1 กิจกรรมการกล่าวคำอวยพรเนื่องในวันสงกรานต์

3.2 กิจกรรมการใช้เทคโนโลยีมือถือเพื่อการสื่อสาร

4. ด้านสติปัญญา

4.1 กิจกรรมทำตุ๊กตเนื่องในวันสงกรานต์

4.2 กิจกรรมการศึกษาดูงานการปลูกผักปลอดสาร

ตอนที่ 3 การเสนอผลการวิจัยทดลองใช้และศึกษาผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีทั้งหมด 8 กิจกรรม ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตอำเภอสันทราย จำนวน 10 คน ผลการทดลองใช้ สรุปได้ ดังนี้

1. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย จำนวน 2 กิจกรรม

1.1 กิจกรรมการออกกำลังกาย ผลการทดลองใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 แต่มีข้อเสนอแนะในการใช้คือ ให้ผู้สูงอายุได้พยายามออกแบบวิธีการออกกำลังกายที่คิดว่าเหมาะสมกับตนเอง และกระตุ้นผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

1.2 กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ ผลการทดลองใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 แต่มีข้อเสนอแนะสำหรับผู้สูงอายุบางคนที่ชอบรับประทานอาหารที่ย่อยยาก ผู้สูงอายุควรตระหนักถึงชนิดของอาหารที่ควรรับประทาน

2. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านอารมณ์ จำนวน 2 กิจกรรม

2.1 กิจกรรมการเจริญสติด้วยการเดิน ยืนและนั่ง ผลการทดลองใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ ให้ผู้สูงอายุพยายามเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำด้วยการเดิน ยืน และนั่งสลับกัน เพื่อให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวบ่อยๆ

2.2 กิจกรรมการสวดมนต์และนั่งสมาธิ ผลการทดลองใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในเรื่องของการสวดมนต์และนั่งสมาธิ ควรทำเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และร่วมกิจกรรมทางศาสนาเพื่อให้จิตใจเบิกบาน แจ่มใสมากยิ่งขึ้น

3. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสังคม จำนวน 2 กิจกรรม

3.1 กิจกรรมการกล่าวคำอวยพรเนื่องในวันสงกรานต์ ผลการทดลองใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม คือ ผู้สูงอายุบางคนอ่านและเขียนไม่ได้ ควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีการช่วยเหลือกัน

3.2 กิจกรรมการใช้เทคโนโลยีมือถือเพื่อการสื่อสาร ผลการทดลองใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม คือ ผู้สูงอายุบางคนไม่มีเครื่องมือสื่อสารและไม่เคยใช้เทคโนโลยีมือถือมาก่อน ควรเตรียมเครื่องมือสื่อสารอย่างง่ายให้ผู้สูงอายุได้ทดลองใช้งานเกิดความชำนาญ

4. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสติปัญญา จำนวน 2 กิจกรรม

4.1 กิจกรรมทำตุ๊กตเนื่องในวันสงกรานต์ ผลการทดลองใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม คือ ผู้สูงอายุเพศชายบางคนอาจไม่ให้ความสำคัญของกิจกรรม ควรมีกิจกรรมอื่นเสริมตามความเหมาะสม

4.2 กิจกรรมการศึกษาดูงานการปลูกผักปลอดสาร ผลการทดลองใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม คือ การปลูกผักปลอดสารบางประเภทต้องใช้การลงทุนสูง ควรมีแนวทางการปลูกผักปลอดสารในหลายๆ รูปแบบที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่สามารถปฏิบัติได้

กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทั้งหมด 8 กิจกรรม ผลการใช้กิจกรรมกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในชุมชนบ้านร้องเม็ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน สรุปได้ ดังนี้

1. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย จำนวน 2 กิจกรรม

1.1 กิจกรรมการออกกำลังกาย ผลการใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ได้รูปแบบของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง

1.2 กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ ผลการใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รู้จักการเลือกอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย และได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

2. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านอารมณ์ จำนวน 2 กิจกรรม

2.1 กิจกรรมการเจริญสติด้วยการเดิน ยืนและนั่ง ผลการใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

2.2 กิจกรรมการสวดมนต์และนั่งสมาธิ ผลการใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทุกคนควรปฏิบัติ ช่วยให้จิตใจสงบ ไม่วุ่นวาย มีสติ และรู้สึกสบายใจ

3. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสังคม จำนวน 2 กิจกรรม

3.1 กิจกรรมการกล่าวคำอวยพรเนื่องในวันสงกรานต์ ผลการใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุทุกคนได้มีบทกล่าวคำอวยพรลูกหลานเนื่องในวันสงกรานต์ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

3.2 กิจกรรมการใช้เทคโนโลยีมือถือเพื่อการสื่อสาร ผลการใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ ผู้สูงอายุสามารถติดต่อสื่อสารถึงลูกหลานได้สะดวกมากยิ่งขึ้น

4. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสติปัญญา จำนวน 2 กิจกรรม

4.1 กิจกรรมทำตุงเนื่องในวันสงกรานต์ ผลการใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ดีและมีประโยชน์ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ได้ออกแบบตุงที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

4.2 กิจกรรมการศึกษาดูงานการปลูกผักปลอดสาร ผลการใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ดีและมีประโยชน์ ได้รู้จักการเลือกผักที่ปลอดสาร รู้ถึงอันตรายจากสารเคมีในผัก

ตอนที่ 4 ติดตามประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร้องเม็ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

ผลการสำรวจความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชนบ้านร้องเม็ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในผลการจัดกิจกรรมเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ความพึงพอใจต่อพฤติกรรมการมีส่วนร่วมและการเป็นผู้นำกิจกรรมของผู้วิจัยและนักศึกษา ($\bar{x}=4.67, SD=0.23$) และการร่วมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.29, SD=0.26$)

เพศชายและเพศหญิงมีความพึงพอใจต่อพฤติกรรมการมีส่วนร่วมและการเป็นผู้นำกิจกรรมของผู้วิจัยและนักศึกษามากที่สุด ($\bar{x}=4.69, SD=0.20$) และ ($\bar{x}=4.65, SD=0.25$) รองลงมาคือ เพศชายพึง

พอใจการร่วมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.24, SD=0.31$) และเพศหญิงพึงพอใจการนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.38, SD=0.24$)

เมื่อพิจารณาตามช่วงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุทุกช่วงอายุมีความพึงพอใจต่อพฤติกรรมการมีส่วนร่วมและการเป็นผู้นำกิจกรรมของผู้วิจัยและนักศึกษามากที่สุด อายุ 60-64 ปี ($\bar{x}=4.68, SD=0.18$) อายุ 65-69 ปี ($\bar{x}=4.65, SD=0.25$) อายุ 70-74 ปี ($\bar{x}=4.80, SD=0.35$) อายุ 75-79 ปี ($\bar{x}=4.60, SD=0.20$) อายุ 80-84 ปี ($\bar{x}=4.64, SD=0.26$) ส่วนอายุ 60-64 ปีและ อายุ 75-79 ปี การร่วมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.40, SD=0.14$) และ ($\bar{x}=4.47, SD=0.12$) อายุ 65-69 ปี และอายุ 80-84 ปี การพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.20, SD=0.16$) และ ($\bar{x}=4.40, SD=0.14$) และอายุ 70-74 ปี การนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.50, SD=0.00$)

เมื่อพิจารณาในแต่ละอาชีพ พบว่า ผู้สูงอายุทุกอาชีพมีความพึงพอใจต่อพฤติกรรมการมีส่วนร่วมและการเป็นผู้นำกิจกรรมของผู้วิจัยและนักศึกษามากที่สุด ข้าราชการบำนาญ ($\bar{x}=4.65, SD=0.19$) อาชีพรับจ้างทั่วไป ($\bar{x}=4.87, SD=0.12$) อาชีพทำสวน ทำนา ($\bar{x}=4.66, SD=0.25$) ผู้สูงอายุที่ไม่มีงานทำ ($\bar{x}=4.60, SD=0.25$) ข้าราชการบำนาญและอาชีพทำสวนทำนา พึงพอใจต่อการร่วมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.40, SD=0.16$) และ ($\bar{x}=4.34, SD=0.28$) อาชีพรับจ้างทั่วไป พึงพอใจต่อการนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.33, SD=0.14$) และผู้สูงอายุที่ไม่มีงานทำ พึงพอใจต่อการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.37, SD=0.23$)

ผลการติดตามผลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ด้านสติปัญญา ($\bar{x}=4.25, SD=0.14$) รองลงมาคือด้านร่างกาย ($\bar{x}=4.13, SD=0.19$) และด้านสังคม ($\bar{x}=4.13, SD=0.13$) ส่วนด้านอารมณ์มีน้อยที่สุด ($\bar{x}=4.12, SD=0.30$)

เมื่อพิจารณาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละเพศ พบว่าทุกเพศมีคุณภาพชีวิตด้านสติปัญญามากที่สุด เพศชาย ($\bar{x}=4.28, SD=0.12$) และเพศหญิง ($\bar{x}=4.22, SD=0.16$) รองลงมา คือ เพศชาย ด้านร่างกาย ($\bar{x}=4.17, SD=0.19$) และเพศหญิง ด้านสังคม ($\bar{x}=4.18, SD=0.14$)

เมื่อพิจารณาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละช่วงอายุ พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสติปัญญามากที่สุด คือ อายุ 65-69 ปี ($\bar{x}=4.25, SD=0.13$) อายุ 75-79 ปี ($\bar{x}=4.33, SD=0.21$) และอายุ 80-84 ปี ($\bar{x}=4.18, SD=0.16$) ส่วนอายุ 60-64 ปี ด้านอารมณ์มีมากที่สุด ($\bar{x}=4.32, SD=0.24$) และ อายุ 70-74 ปี ด้านร่างกายมีมากที่สุด ($\bar{x}=4.27, SD=0.12$)

เมื่อพิจารณาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละอาชีพ พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสติปัญญามากที่สุด คือ อาชีพรับจ้างทั่วไป ($\bar{x}=4.37, SD=0.15$) อาชีพทำสวนทำนา ($\bar{x}=4.27, SD=0.11$) และผู้สูงอายุที่ไม่มีงานทำ ($\bar{x}=4.15, SD=0.15$) ส่วนข้าราชการบำนาญ ด้านอารมณ์มีมากที่สุด ($\bar{x}=4.33, SD=0.28$)

ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชนบ้านร่องเม็ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ บทบาทการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การทำกิจกรรม ช่วยเหลือกัน และการสืบทอดความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ความรู้ ความสุข สุขภาพ

การมีสติ รอบคอบ และเครือข่ายผู้สูงอายุที่เข้มแข็ง ข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุต่อกิจกรรม คือ ควรมีกิจกรรมให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมพัฒนาสังคมชุมชนเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง

การติดตามผลการมีส่วนร่วมของนักศึกษาจากการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร้องเม็ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ บทบาทการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือ การประมวลข้อมูลจากผลการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุและการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม การพัฒนากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ทดลองใช้และศึกษาผลการใช้กิจกรรมร่วมกับผู้วิจัย ข้อค้นพบที่ได้ ได้แก่ องค์ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน วิธีการปรับตัวกับผู้สูงอายุ มารยาททางสังคมวัฒนธรรมความเป็นไทย การพูด การยอมรับซึ่งกันและกัน ความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี รวมทั้งแรงบันดาลใจและความมุ่งมั่นที่จะทำประโยชน์เพื่อสังคมสืบต่อไป ข้อเสนอแนะของนักศึกษาต่อกิจกรรมการบูรณาการเรียนการสอนและการบริการวิชาการสู่ชุมชน คือ จัดกิจกรรมให้มีความหลากหลาย เช่น การเข้าค่าย การฝึกอบรม การจัดนิทรรศการ การจัดกิจกรรมพัฒนาท้องถิ่น กิจกรรมนันทนาการ จิตอาสา การจัดทัศนศึกษา การสอนหนังสือเด็ก กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เป็นกิจกรรมที่เสริมความรู้และทักษะชีวิต

ตอนที่ 5 การเสนอข้อมูลองค์ความรู้

การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร้องเม็ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ องค์ความรู้ที่ได้รับสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ได้แก่ การเป็นผู้มีสุขภาพดี อารมณ์ดี มีความรู้ สามารถทำคุณประโยชน์ให้สังคม ศาสนา และปรับตัวในสังคมอย่างมีความสุข ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
2. การจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นบรรยากาศการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักวิธีการถ่ายทอดองค์ความรู้ สร้างศรัทธา แรงจูงใจ ความรัก และความสามัคคีระหว่างผู้สูงอายุและคนรุ่นลูกหลาน
3. คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันอย่างแยกไม่ได้ เพราะเป็นเหตุปัจจัยที่ส่งผลถึงกันและกัน การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงควรพิจารณาไปพร้อมกันทุกด้าน
4. สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ มักเสื่อมถอยลงตามกาลเวลา การบำรุงรักษาให้คงสภาพการใช้งานสืบต่อไปได้อย่างยาวนานเท่าที่จะทำได้ด้วยการดูแลสุขภาพโภชนาการอาหาร และการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำทุกวัน
5. จิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ มักเกิดจากความเหงา การถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง หรือการไม่ได้รับการยอมรับทางสังคม ครอบครัว กิจกรรมทางสังคมและศาสนาจึงเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น การสวดมนต์ไหว้พระ ฟังเทศน์ นั่งสมาธิ รวมทั้งการช่วยเหลืองานทางสังคมตามวัฒนธรรมและประเพณี จึงเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญอย่างยิ่ง

6. สังคมการปรับตัวของผู้สูงอายุ เป็นการรวมตัวกันของกลุ่มคนทั้งวัยเดียวกันและต่างวัยกัน การยอมรับและช่วยเหลือกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ผู้สูงอายุมักจะให้ความสำคัญกับการถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่คนรุ่นลูกหลานเพื่อการอนุรักษ์สืบต่อไป

7. สถิติปัญญาความสามารถของผู้สูงอายุ แต่ละคนมีแตกต่างกันไปตามความถนัดและความสนใจ งานบางอย่างเป็นศิลปะพื้นบ้าน หัตถกรรมหรืองานฝีมือที่ใช้ความเพียรพยายาม การสานต่อภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการอนุรักษ์สู่คนรุ่นลูกหลานต้องใช้ตามโอกาสอันสมควรในสังคมและวัฒนธรรมอันดีงาม

8. การวิจัยแบบมีส่วนร่วมระหว่างมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่กับชุมชนท้องถิ่น เป็นการนำเอาองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาท้องถิ่น มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การสอนในระดับอุดมศึกษา นักศึกษามีแหล่งเรียนรู้ที่เป็นต้นแบบ ได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติในระหว่างเรียนรู้โดยมีอาจารย์เป็นผู้คอยดูแลให้ความรู้อย่างใกล้ชิด เกิดประโยชน์ต่อท้องถิ่น และเกิดคุณภาพทางวิชาการและการจัดการศึกษาโดยรวม

องค์ความรู้ที่ได้รับทั้งหมด เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ และอาจารย์ผู้สอน รวมทั้งนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง อารมณ์เบิกบาน มีความรู้และปรับตัวในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยและนักศึกษาได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาท้องถิ่นและได้เรียนรู้ถึงกระบวนการทำวิจัยแบบมีส่วนร่วม ทำให้งานวิชาการมีความก้าวหน้า มีข้อค้นพบใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมทางด้านวิชาการเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุสืบต่อไป

อภิปรายผล

อภิปรายผลการวิจัยนำเสนอเป็น 5 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 อภิปรายผลการวิจัยเกี่ยวกับสภาพ ปัญหา และความต้องการ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

สภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร้องเม็ง ตำบลหนองแห่ อำเภอ สันทราย จังหวัดเชียงใหม่ มากที่สุดคือ ด้านสติปัญญา ($\bar{x}=4.30, SD=0.47$) รองลงมาคือด้านสังคม ($\bar{x}=4.08, SD=0.37$) ด้านอารมณ์ ($\bar{x}=3.37, SD=0.44$) และด้านร่างกาย ($\bar{x}=2.88, SD=0.29$) เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น ประกอบกับความเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยในปัจจุบันส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องการเรียนรู้ เปลี่ยนแปลงตนเองให้ทันกับยุคสมัย และมุ่งหวังที่จะถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นให้คนรุ่นลูกหลาน ซึ่งสัมพันธ์กับการให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ว่า “อยากให้คนรุ่นหลังได้อนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น ไม่อยากให้สูญหายไป และอยากเรียนรู้เรื่องการใช้โทรศัพท์มือถือเพื่อที่จะได้ынเสี่ยง ได้เห็นหน้ากัน หรือติดตามความเคลื่อนไหวของลูกหลานได้ง่ายขึ้น” แสดงให้เห็นถึงความรักและห่วงใยในตัวบุตรหลานของผู้สูงอายุ

ในแต่ละเพศ พบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีสภาพปัญหาและความต้องการมากที่สุดคือด้านสติปัญญา ($\bar{x}=4.34, SD=0.40$) และ ($\bar{x}=4.26, SD=0.54$) ส่วนด้านร่างกายพบว่ามีน้อยที่สุดทั้งเพศชายและเพศหญิง คือ ($\bar{x}=2.29, SD=0.29$) และ ($\bar{x}=2.28, SD=0.30$) แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความคิดเห็นเหมือนกัน โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองให้ด้านสติปัญญามากที่สุด เนื่องด้วยความเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับความรู้ความสามารถของบุคคล ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจเรียนรู้ และให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองให้ด้านร่างกายน้อยที่สุด เพราะการเข้าใจและยอมรับในการเปลี่ยนแปลงของอินทรีย์อย่างต่อเนื่องจนกระทั่งถึงวัยชรา ซึ่งสัมพันธ์กับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ว่า “แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ” แสดงให้เห็นถึงการยอมรับว่าตนเองสูงอายุแต่ยังคงทำประโยชน์สุขให้กับบุคคลในสังคมได้เสมอ โดยไม่คำนึงถึงสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมลง

เมื่อพิจารณาตามอายุ สภาพปัญหาและความต้องการมากที่สุด คือ ด้านสติปัญญา อายุ 60-64 ปี ($\bar{x}=4.18, SD=0.39$) อายุ 65-69 ปี ($\bar{x}=4.15, SD=0.33$) อายุ 70-74 ปี ($\bar{x}=4.58, SD=0.45$) และอายุ 80-84 ปี ($\bar{x}=4.52, SD=0.32$) ส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ 75-79 ปี มากที่สุดคือด้านสังคม ($\bar{x}=4.33, SD=0.31$) ส่วนด้านร่างกายพบว่ามีสภาพปัญหาและความต้องการน้อยที่สุดในทุกช่วงวัย คือ อายุ 60-64 ปี ($\bar{x}=2.74, SD=0.38$) อายุ 65-69 ปี ($\bar{x}=2.83, SD=0.19$) อายุ 70-74 ปี ($\bar{x}=3.00, SD=0.26$) อายุ 75-79 ปี ($\bar{x}=2.93, SD=0.58$) และอายุ 80-84 ปี ($\bar{x}=2.96, SD=0.39$) ผู้สูงอายุในแต่ละช่วงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับด้านสติปัญญามากที่สุด แต่ผู้สูงอายุที่มีอายุ 75-79 ปี จะให้ความสำคัญกับด้านสังคมมากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุต้องการปรับตัวในสังคม ต้องการการยอมรับจากบุตรหลาน

สภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุที่พบมากที่สุดในทุกอาชีพ คือด้านสติปัญญา ข้าราชการบำนาญ ($\bar{x}=4.10, SD=0.38$) อาชีพรับจ้างทั่วไป ($\bar{x}=4.56, SD=0.32$) อาชีพทำสวนทำนา ($\bar{x}=4.42, SD=0.42$) ผู้สูงอายุที่ไม่มืงานทำ ($\bar{x}=4.15, SD=0.61$) ส่วนด้านร่างกายพบว่ามีสภาพปัญหาและความต้องการน้อยที่สุดในทุกอาชีพ คือ ข้าราชการบำนาญ ($\bar{x}=2.75, SD=0.44$) อาชีพรับจ้างทั่วไป ($\bar{x}=2.87, SD=0.25$) อาชีพทำสวน ทำนา ($\bar{x}=2.90, SD=0.22$) และผู้สูงอายุที่ไม่มีอาชีพ ($\bar{x}=2.95, SD=0.33$) แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุทุกอาชีพมีสภาพปัญหาและความต้องการเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือให้ความสำคัญกับด้านสติปัญญามากที่สุด และด้านร่างกายน้อยที่สุด

ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองด้านสติปัญญามากที่สุด เกี่ยวเนื่องจากการปรับตัวตามระบบกลไกทางร่างกาย อารมณ์ สังคม จนได้ทีแล้วนำไปสู่ความเข้าใจ ยอมรับ และสามารถดำรงตนอยู่ได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการปรับตัว คือ การที่บุคคลพยายามใช้แรงขับ แรงจูงใจ สนองความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม นำไปสู่เป้าหมายด้วยการเข้าใจ ยอมรับในสภาพความเป็นจริงของชีวิต โดยปรับแนวคิด จัดการเรียนรู้วิธีใหม่ ด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของสังคม ทำให้การดำรงชีวิตประสบความสำเร็จเปี่ยมด้วยความสุข (วิไลลักษณ์ พงษ์โสภาพ; 2555 : 231-232)

ตอนที่ 2 อภิปรายผลการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาและพัฒนากิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

ศึกษากรอบเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยเนื้อหาได้กำหนดไว้ คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ได้แก่ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกวิธีเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อได้รับการกระตุ้นสม่ำเสมอ ร่างกายเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว กล้ามเนื้อขาแข็งแรง กล้ามเนื้อมือได้ขยับ ร่างกายสะอาด สุขภาพแข็งแรง เพื่อการดูแลร่างกายอย่างเหมาะสม ซึ่งสัมพันธ์กับทฤษฎีความเสื่อมโทรม ที่ว่าความแก่เป็นกระบวนการเกิดขึ้นเองเมื่ออวัยวะมีการใช้งานมากย่อมเสื่อมได้ง่ายและเร็วขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น (สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2557 : 13)

2. ด้านอารมณ์ ได้แก่ เพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด ผ่อนคลาย มีการแลกเปลี่ยนพูดคุยกันเพื่อสร้างอารมณ์ขัน ได้หัวเราะ อารมณ์ดี สบายใจ ซึ่งสัมพันธ์กับทฤษฎีทางจิตวิทยา คือ การพัฒนาจิตใจของบุคคลนั้นๆ ถ้าพัฒนาด้วยความมั่นคง อบอุ่น ถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นใจผู้อื่น ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข (สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2557 : 13)

3. ด้านสังคม ได้แก่ พบปะสังสรรค์ ร่วมกิจกรรมทางสังคมอย่างถูกวิธี แลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานร่วมกันช่วยเหลือกันระหว่างผู้สูงอายุที่ต่างวัย ความรัก ความสามัคคีกันในหมู่คณะ ซึ่งสัมพันธ์กับทฤษฎีกิจกรรมที่ว่า เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น สถานภาพและบทบาททางสังคมจะลดลง แต่บุคคลยังมีความต้องการทางสังคมเหมือนบุคคลในวัยกลางคน (สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2557 : 13)

4. ด้านสติปัญญา ได้แก่ ได้รับความรู้ใหม่ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ฟังพูด ฟังคิด แสดงความคิดเห็นร่วมกัน การพัฒนางานอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การใช้เทคโนโลยีร่วมสมัยก้าวทันโลก การอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งสัมพันธ์กับทฤษฎีกิจกรรมที่ว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดี (สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2557 : 13)

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยและนักศึกษาได้นำข้อมูลมาพิจารณา เพื่อจัดทำเป็นแผนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 8 กิจกรรม ดังนี้

1. ด้านร่างกาย

1.1 กิจกรรมการออกกำลังกาย

- 1.2 กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ
2. ด้านอารมณ์
 - 2.1 กิจกรรมการเจริญสติด้วยการเดิน ยืนและนั่ง
 - 2.2 กิจกรรมการสวดมนต์และนั่งสมาธิ
3. ด้านสังคม
 - 3.1 กิจกรรมการกล่าวคำอวยพรเนื่องในวันสงกรานต์
 - 3.2 กิจกรรมการใช้เทคโนโลยีมือถือเพื่อการสื่อสาร
4. ด้านสติปัญญา
 - 4.1 กิจกรรมทำตุงเนื่องในวันสงกรานต์
 - 4.2 กิจกรรมการศึกษาดูงานการปลูกผักปลอดสาร

ตอนที่ 3 อภิปรายผลการวิจัยทดลองใช้และศึกษาผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร้องเม็ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีทั้งหมด 8 กิจกรรม ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตอำเภอสันทราย จำนวน 10 คน ผลการทดลองใช้ สรุปได้ ดังนี้

1. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย จำนวน 2 กิจกรรม
 - 1.1 กิจกรรมการออกกำลังกาย ผลการทดลองใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 แต่มีข้อเสนอแนะในการใช้คือ ให้ผู้สูงอายุได้พยายามออกแบบวิธีการออกกำลังกายที่คิดว่าเหมาะสมกับตนเอง และกระตุ้นผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
 - 1.2 กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ ผลการทดลองใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 แต่มีข้อเสนอแนะสำหรับผู้สูงอายุบางคนที่ชอบรับประทานอาหารที่ย่อยยาก ผู้สูงอายุควรตระหนักถึงชนิดของอาหารที่ควรรับประทาน
2. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านอารมณ์ จำนวน 2 กิจกรรม
 - 2.1 กิจกรรมการเจริญสติด้วยการเดิน ยืนและนั่ง ผลการทดลองใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ ให้ผู้สูงอายุพยายามเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำด้วยการเดิน ยืน และนั่งสลับกัน เพื่อให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวบ่อยๆ
 - 2.2 กิจกรรมการสวดมนต์และนั่งสมาธิ ผลการทดลองใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในเรื่องของการสวดมนต์และนั่งสมาธิ ควรทำเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และร่วมกิจกรรมทางศาสนาเพื่อให้จิตใจเบิกบาน แจ่มใสมากยิ่งขึ้น
3. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสังคม จำนวน 2 กิจกรรม

3.1 กิจกรรมการกล่าวคำอวยพรเนื่องในวันสงกรานต์ ผลการทดลองใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม คือ ผู้สูงอายุบางคนอ่านและเขียนไม่ได้ ควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีการช่วยเหลือกัน

3.2 กิจกรรมการใช้เทคโนโลยีมือถือเพื่อการสื่อสาร ผลการทดลองใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม คือ ผู้สูงอายุบางคนไม่มีเครื่องมือสื่อสารและไม่เคยใช้เทคโนโลยีมือถือนมาก่อน ควรเตรียมเครื่องมือสื่อสารอย่างง่ายให้ผู้สูงอายุได้ทดลองใช้งานเกิดความชำนาญ

4. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสติปัญญา จำนวน 2 กิจกรรม

4.1 กิจกรรมทำตุงเนื่องในวันสงกรานต์ ผลการทดลองใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม คือ ผู้สูงอายุเพศชายบางคนอาจไม่ให้ความสำคัญของกิจกรรม ควรมีกิจกรรมอื่นเสริมตามความเหมาะสม

4.2 กิจกรรมการศึกษาดูงานการปลูกผักปลอดสาร ผลการทดลองใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม คือ การปลูกผักปลอดสารบางประเภทต้องใช้การลงทุนสูง ควรมีแนวทางการปลูกผักปลอดสารในหลายๆ รูปแบบที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่สามารถปฏิบัติได้

กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทั้งหมด 8 กิจกรรม ผลการใช้กิจกรรมกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในชุมชนบ้านร่องเม็ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน สรุปได้ ดังนี้

1. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย จำนวน 2 กิจกรรม

1.1 กิจกรรมการออกกำลังกาย ผลการใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ได้รูปแบบของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง

1.2 กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ ผลการใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รู้จักการเลือกอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย และได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

2. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านอารมณ์ จำนวน 2 กิจกรรม

2.1 กิจกรรมการเจริญสติด้วยการเดิน ยืนและนั่ง ผลการใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

2.2 กิจกรรมการสวดมนต์และนั่งสมาธิ ผลการใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมหมดทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทุกคนควรปฏิบัติ ช่วยให้จิตใจสงบ ไม่วุ่นวาย มีสติและรู้สึกสบายใจ

3. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสังคม จำนวน 2 กิจกรรม

3.1 กิจกรรมการกล่าวคำอวยพรเนื่องในวันสงกรานต์ ผลการใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุทุกคนได้มีบทกล่าวคำอวยพรลูกหลานเนื่องในวันสงกรานต์ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

3.2 กิจกรรมการใช้เทคโนโลยีมือถือเพื่อการสื่อสาร ผลการใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ ผู้สูงอายุสามารถติดต่อสื่อสารถึงลูกหลานได้สะดวกมากยิ่งขึ้น

4. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสติปัญญา จำนวน 2 กิจกรรม

4.1 กิจกรรมทำตุงเนื่องในวันสงกรานต์ ผลการใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ดีและมีประโยชน์ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ได้ออกแบบตุงที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

4.2 กิจกรรมการศึกษาดูงานการปลูกผักปลอดสาร ผลการใช้ ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ดีและมีประโยชน์ ได้รู้จักการเลือกผักที่ปลอดสาร รู้ถึงอันตรายจากสารเคมีในผัก

ตอนที่ 4 อภิปรายผลการวิจัยติดตามประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและผลการใช้กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร้องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

ผลการสำรวจความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชนบ้านร้องเม็ง ตำบลหนองแห่ย์ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในผลการจัดกิจกรรมเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ความพึงพอใจต่อพฤติกรรมการมีส่วนร่วมและการเป็นผู้นำกิจกรรมของผู้วิจัยและนักศึกษา ($\bar{x}=4.67, SD=0.23$) และการร่วมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.29, SD=0.26$) แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุพึงพอใจและมีความสุขให้การทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลในทุกวัย ทั้งบุคคลในรุ่นลูก รุ่นหลาน และผู้สูงอายุด้วยกัน

เพศชายและเพศหญิงมีความพึงพอใจต่อพฤติกรรมการมีส่วนร่วมและการเป็นผู้นำกิจกรรมของผู้วิจัยและนักศึกษามากที่สุด ($\bar{x}=4.69, SD=0.20$) และ ($\bar{x}=4.65, SD=0.25$) รองลงมาคือ เพศชายพึงพอใจการร่วมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.24, SD=0.31$) และเพศหญิงพึงพอใจการนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.38, SD=0.24$) แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงพึงพอใจและมีความสุขในการทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลในทุกวัย โดยเพศชายพึงพอใจในผลการร่วมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุ เพราะได้แสดงออกถึงความเป็นผู้นำ การคิดการวางแผนการทำงานร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด หัวหน้าครอบครัวมีความรับผิดชอบ เป็นแบบอย่าง มีคุณธรรม เหตุผล และพัฒนาตนเอง (สุทธิพร บุญส่ง; 2548 : 52) ส่วนเพศหญิงพึงพอใจในเรื่องของการได้นำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เป็นประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมเพื่อความสุขของครอบครัว สอดคล้องกับแนวคิด สมาชิกทุกคนต้องรู้จักบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม ดูแลสุขภาพอนามัย สิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ มีส่วนร่วมทะนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และกฎระเบียบ (สุทธิพร บุญส่ง; 2548 : 52)

เมื่อพิจารณาตามช่วงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุทุกช่วงอายุมีความพึงพอใจต่อพฤติกรรมการมีส่วนร่วม และการเป็นผู้นำกิจกรรมของผู้วิจัยและนักศึกษามากที่สุด อายุ 60-64 ปี ($\bar{x}=4.68, SD=0.18$) อายุ 65-69 ปี ($\bar{x}=4.65, SD=0.25$) อายุ 70-74 ปี ($\bar{x}=4.80, SD=0.35$) อายุ 75-79 ปี ($\bar{x}=4.60, SD=0.20$) อายุ 80-84 ปี ($\bar{x}=4.64, SD=0.26$) รองลงมา อายุ 60-64 ปีและ อายุ 75-79 ปี การร่วมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.40, SD=0.14$) และ ($\bar{x}=4.47, SD=0.12$) อายุ 65-69 ปี และอายุ 80-84 ปี การพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.20, SD=0.16$) และ ($\bar{x}=4.40, SD=0.14$) และอายุ 70-74 ปี การนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.50, SD=0.00$) ผู้สูงอายุในทุกช่วงวัยให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง และพอใจในผลของการดำเนินกิจกรรม

เมื่อพิจารณาในแต่ละอาชีพ พบว่า ผู้สูงอายุทุกอาชีพมีความพึงพอใจต่อพฤติกรรมการมีส่วนร่วม และการเป็นผู้นำกิจกรรมของผู้วิจัยและนักศึกษามากที่สุด ข้าราชการบำนาญ ($\bar{x}=4.65, SD=0.19$) อาชีพรับจ้างทั่วไป ($\bar{x}=4.87, SD=0.12$) อาชีพทำสวน ทำนา ($\bar{x}=4.66, SD=0.25$) ผู้สูงอายุที่ไม่มีงานทำ ($\bar{x}=4.60, SD=0.25$) ข้าราชการบำนาญและอาชีพทำสวนทำนา พึงพอใจต่อการร่วมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.40, SD=0.16$) และ ($\bar{x}=4.34, SD=0.28$) อาชีพรับจ้างทั่วไป พึงพอใจต่อการนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.33, SD=0.14$) และผู้สูงอายุที่ไม่มีงานทำ พึงพอใจต่อการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ ($\bar{x}=4.37, SD=0.23$) ความพึงพอใจในผลการดำเนินกิจกรรมของผู้สูงอายุในทุกอาชีพใกล้เคียงกัน เพราะทุกคนสามารถปรับตัวทำกิจกรรมร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ผลการติดตามผลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ด้านสติปัญญา ($\bar{x}=4.25, SD=0.14$) เนื่องด้วยเป็นผู้สูงวัยที่มากด้วยประสบการณ์ ผู้สูงอายุจึงดำรงตนโดยใช้สติปัญญา ความคิดได้อย่างมีเหตุผลเหนือสิ่งอื่นใด ดังข้อคิดเห็นที่ว่า การใช้ปัญญา ผู้สูงอายุควรอยู่ร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวโดยใช้ปัญญาเหนืออารมณ์ หากมีสิ่งใดที่ไม่พึงปรารถนาเกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัว ผู้สูงอายุก็สามารถเป็นที่ปรึกษา ช่วยเสนอแนะทางออกในการแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ (เจียรนัย ทรงชัยกุล; www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_4.html สืบค้นเมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2560) รองลงมาคือด้านร่างกาย ($\bar{x}=4.13, SD=0.19$) เนื่องด้วยผู้สูงอายุต้องดูแลสุขภาพร่างกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกาย บุคคลในวัยนี้การออกกำลังกายมีข้อจำกัด เพราะอาจส่งผลต่อสุขภาพการได้รับบาดเจ็บ ต้องยึดแนวทางการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด มิฉะนั้นอาจเกิดโทษต่อสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย โดยเฉพาะการทำงานของหัวใจ (กิจจา บานชื่น; 2559 : 154) และด้านสังคม ($\bar{x}=4.13, SD=0.13$) ส่วนด้านอารมณ์มีน้อยที่สุด ($\bar{x}=4.12, SD=0.30$)

เมื่อพิจารณาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละเพศ พบว่าทุกเพศมีคุณภาพชีวิตด้านสติปัญญามากที่สุด เพศชาย ($\bar{x}=4.28, SD=0.12$) และเพศหญิง ($\bar{x}=4.22, SD=0.16$) รองลงมา คือ เพศชาย ด้านร่างกาย ($\bar{x}=4.17, SD=0.19$) และเพศหญิง ด้านสังคม ($\bar{x}=4.18, SD=0.14$) ผู้สูงอายุในทุกเพศให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตในด้านสติปัญญามากที่สุด เนื่องด้วยเป็นชีวิตที่ผ่านประสบการณ์มากมายมาในชีวิต ต้องใช้สติปัญญาในการคิดและแก้ไขปัญหา มีทั้งประสบผลสำเร็จและล้มเหลว ทำให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจชีวิต

เมื่อพิจารณาคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละช่วงอายุ พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสติปัญญามากที่สุด คือ อายุ 65-69 ปี ($\bar{x}=4.25, SD=0.13$) อายุ 75-79 ปี ($\bar{x}=4.33, SD=0.21$) และอายุ 80-84 ปี ($\bar{x}=4.18, SD=0.16$) ส่วนอายุ 60-64 ปี ด้านอารมณ์มีมากที่สุด ($\bar{x}=4.32, SD=0.24$) และ อายุ 70-74 ปี ด้านร่างกายมีมากที่สุด ($\bar{x}=4.27, SD=0.12$) แสดงให้เห็นว่าด้านสติปัญญาของผู้สูงอายุในทุกช่วงวัย ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตการปรับตัวที่ดี สามารถคิดและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม การยอมรับและพร้อมที่จะพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม แต่ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-64 ปี ให้ความสำคัญกับด้านอารมณ์ เนื่องด้วยการควบคุมอารมณ์ จิตใจให้มีสมาธิถือเป็นเรื่องสำคัญ ส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ 70-74 ปี ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ อาจเนื่องด้วยสุขภาพร่างกายเริ่มเสื่อมโทรมอย่างเห็นได้ชัด และเริ่มหันมาใช้ใจกับการดูแลสุขภาพ

เมื่อพิจารณาคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละอาชีพ พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสติปัญญามากที่สุด คือ อาชีพรับจ้างทั่วไป ($\bar{x}=4.37, SD=0.15$) อาชีพทำสวนทำนา ($\bar{x}=4.27, SD=0.11$) และผู้สูงอายุที่ไม่มีงานทำ ($\bar{x}=4.15, SD=0.15$) ส่วนข้าราชการบำนาญ ด้านอารมณ์มีมากที่สุด ($\bar{x}=4.33, SD=0.28$) เนื่องด้วยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองในเรื่องของความรู้และประสบการณ์ อาชีพข้าราชการบำนาญให้ความสำคัญในด้านอารมณ์มากที่สุด อาจจะเนื่องด้วยการปรับตัวจากการเคยเป็นผู้ที่ปฏิบัติงานมาอย่างหนักกลายเป็นผู้ที่ไม่ได้ทำงาน ทำให้ต้องปรับตัวในชีวิตส่งผลต่ออารมณ์และความมั่นคงทางจิตใจ เกิดความเหงา ว่าเหวขึ้นได้

ตอนที่ 5 การเสนอข้อมูลองค์ความรู้

การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านร้องเม็ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ได้แก่ การเป็นผู้มีสุขภาพดี อารมณ์ดี มีความรู้ สามารถทำคุณประโยชน์ให้สังคม ศาสนา และปรับตัวในสังคมอย่างมีความสุข ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นบรรยากาศการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักวิธีการถ่ายทอดองค์ความรู้ สร้างศรัทธา แรงจูงใจ ความรักและความสามัคคีระหว่างผู้สูงอายุและคนรุ่นลูกหลาน คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันอย่างแยกไม่ได้ เพราะเป็นเหตุปัจจัยที่ส่งผลถึงกันและกัน การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงควรพิจารณาไปพร้อมกันทุกด้าน ด้วยการดูแลสุขภาพโภชนาการอาหาร ออกกำลังกาย สวดมนต์ไหว้พระ ฟังเทศน์ นั่งสมาธิ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน และสานต่อภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการอนุรักษ์สู่คนรุ่นลูกหลาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ เจษฎา นกน้อย

และวรรณภรณ์ บริพันธ์ (2560) พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในองค์ประกอบด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพและด้านจิตใจอยู่ในระดับสูง ขณะที่คุณภาพชีวิตในองค์ประกอบด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง โดยในภาพรวมพบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับสูง ลักษณะครอบครัวที่อยู่อาศัย การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ความสุขในการดำเนินชีวิต การเข้าร่วมกิจกรรมภายในชุมชน การอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี สะดวก และปลอดภัยแก่การใช้ชีวิต

องค์ความรู้ที่ได้รับทั้งหมด เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ และอาจารย์ผู้สอน รวมทั้งนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง อารมณ์เบิกบาน มีความรู้และปรับตัวในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยและนักศึกษาได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาท้องถิ่นและได้เรียนรู้ถึงกระบวนการทำวิจัยแบบมีส่วนร่วม ทำให้งานวิชาการมีความก้าวหน้า มีข้อค้นพบใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมทางด้านวิชาการเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุสืบต่อไป

เงื่อนไขที่ส่งผลต่อความสำเร็จ

1. ความพร้อมและความมุ่งมั่นตั้งใจของผู้สูงอายุ รวมทั้งงบประมาณที่ได้รับการสนับสนุนเพื่อให้การจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด
2. การบูรณาการการเรียนการสอนและการวิจัยเพื่อการบริการวิชาการสู่สังคม โดยการพัฒนาองค์ความรู้ การมีส่วนร่วม และการพัฒนาบุคลากรเพื่อการปรับตัวในสังคมของนักศึกษาและผู้วิจัย ส่งผลต่อคุณภาพของงานวิจัยและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน
3. ความชัดเจนของกรอบแนวคิด แผนการดำเนินกิจกรรม กระบวนการทำวิจัยแบบมีส่วนร่วม บทบาทของผู้ร่วมวิจัย และความสำคัญของการวิจัยที่มุ่งเน้นสร้างกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ

อุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

1. ความแตกต่างระหว่างบุคคลตามแนวคิด โอกาส ทางเลือก และปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อการพัฒนาตนเองที่แตกต่างกัน ส่งผลให้ผู้สูงเลือกให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในบางกิจกรรม จำเป็นต้องอาศัยการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการสร้างทางเลือกเฉพาะตน
2. ความเชื่อมั่นในตนเอง ความร่วมมือในการทำงาน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการทำงานร่วมกัน ที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการแสดงความคิดเห็นต่อรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเหมาะสม จำเป็นต้องกระตุ้นความเชื่อมั่น การยอมรับซึ่งกันและกัน การให้โอกาสบ่อยครั้ง เพื่อให้เป้าหมายการพัฒนาตนเองบรรลุผลสำเร็จ
3. การดำเนินกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ต้องอาศัยระยะเวลาและต่อเนื่องของการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการปรับตัว เปลี่ยนแปลงแนวความคิดและพฤติกรรม ส่งผลให้การสรุปผล

และรายงานผลการวิจัยเกิดความล่าช้าเกินระยะเวลาที่กำหนด จึงต้องขอขยายระยะเวลาการทำวิจัยไปอีก 6 เดือน เพื่อให้เห็นผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นกระบวนการที่จะต้องใช้เวลา ความพร้อม ความร่วมมือจากบุคคลในครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานทุกภาคส่วน ควรเป็นกิจกรรมที่จัดอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนในทุกระดับ ทุกวัย ทุกอาชีพ ช่วยให้ผู้สูงอายุในสังคมมีความมั่นคงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
2. การจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในครั้งต่อไป ควรนำเรื่องของภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนธรรม ประเพณี ที่ควรอนุรักษ์สืบทอด มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมร่วมกับชุมชนท้องถิ่น ให้ผู้สูงอายุมีส่วนช่วยเหลือสังคม และมีบทบาทในการเป็นผู้นำ ผู้สืบทอดมรดกทางวัฒนธรรมให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้ และดำเนินกิจกรรมตามวิถีชีวิตสืบต่อไป

